

# 平成30年8月献立表

# 二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
13	月	そうめん	かしわ天 薬味 トマト ★そうめん	♪お好み焼き 牛乳 すいか ☆(★13日のみ)牛乳	鶏肉 のり かまぼこ チーズ ちくわ	そうめん ごま	おくら トマト キャベツ コーン すいか	
14	火	ごはん	タンドリーツナ フレンチサラダ 冬瓜のスープ	♪ポップコーン 牛乳 パイナップル ☆(★14日のみ)ブルー	まぐろ	ごはん ポップコーン	キャベツ 胡瓜 人参 コーン 冬瓜 ねぎ しめじ パイナップル	
15	水	ごはん	高野豆腐の八宝菜 おくらのおかか和え かき玉スープ	♪コーンドーナツ 牛乳 オレンジ ☆(★15日のみ)チーズ	高野豆腐 豚肉 鶏卵 かつおぶし	ごはん	キャベツ 玉ねぎ 人参 なす ズッキーニ コーン おくら もやし 椎茸 オレンジ	
16	木	ごはん	あじのしそみそ焼き トマトとわかめの酢の物 かぼちゃのすまし汁 (2日ふじ:冷やし中華)	♪かき氷 麦茶 バナナ ☆おせんべい	あじ わかめ	ごはん	しそトマト もやし 胡瓜 かぼちゃ 玉ねぎ えのき バナナ	
17	金	ごはん	ポークハヤシ しらすと枝豆のサラダ キウイフルーツ チーズ	♪ピーチゼリー 牛乳 おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 しらす チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ 胡瓜 枝豆 キウイフルーツ 桃	
25	土	なすの スパゲティ	キャベツのサラダ かぼちゃのミルクスープ ★なすのスパゲティ	♪ホットケーキ 麦茶 オレンジ ☆★おかし	豚肉	スパゲティ	なす 玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン かぼちゃ 人参 オレンジ	
20	月	そうめん	カレイの磯辺揚げ 薬味 トマト ★そうめん	♪混ぜ込みおにぎり 牛乳 すいか ☆チーズ	カレイ かまぼこ 青のり 桜えび	そうめん ごはん ごま	おくら トマト 人参 椎茸 しそ すいか	
21	火	ごはん	ビビンバ 焼きかぼちゃ わかめスープ (21日さくら:お好み焼き)	♪ヨーグルトケーキ 麦茶 オレンジ ☆おせんべい	豚肉 鶏卵 わかめ ヨーグルト	ごはん	もやし ほうれん草 人参 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ コーン ねぎ オレンジ	
22	水	ごはん	オムレツ 納豆サラダ コンソメスープ	♪フルーツかき氷 麦茶 おせんべい ☆ヨーグルト	鶏卵 納豆	ごはん じゃがいも	玉ねぎ トマト ピーマン もやし 胡瓜 キャベツ 人参 りんご缶 みかん缶 パイン缶	
23	木	ごはん	鮭の塩麹焼き トマトのごまチーズ和え 豆腐のみそ汁 (23日きく:なんちゃってたこ焼き)	♪オールレーズン 牛乳 桃 ☆ブルー	鮭 チーズ 豆腐	ごはん	トマト キャベツ 胡瓜 玉ねぎ ほうれん草 舞茸 桃 レーズン	
24	金	ごはん	夏野菜カレー おからとツナのマヨサラダ パイナップル チーズ	♪ベジ豆乳プリン 麦茶 ビスケット ☆牛乳	鶏肉 おから ツナ チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン なす ズッキーニ トマト 胡瓜 コーン パイナップル かぼちゃ	
18	土	サンドパン 536/452kcal	魚肉ソーセージ バナナ コーンポタージュ チーズ	ヨーグルト おせんべい 麦茶 ★☆おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 コーン バナナ	
31	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「きょうのごはん」にでてくる「オムレツ」を給食に提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れてくださいね。

※7・21日のビビンバはきくも組の保護者からの紹介メニューです。

※2日にふじ組が冷やし中華、21日にさくら組がお好み焼き、23日にきく組がなんちゃってたこ焼きを作り、給食に食べます。

この日はそれぞれ白飯はいりません。

※毎週月曜日はそうめんです。以上児さんも流しそうめん以外の時でもそうめんがでますので、白飯はいりません。

※31日は以上児の白飯は入りません。

## ♪『きょうのごはん』♪



いろいろなおうちのごはんが出てきます。焼きさんまのおうち、おとなりさんはカレーライスのいいにおい。お父さんが作ってくれるオムライスなど。今日のおうちのごはんは何か？とページをめくるのが楽しい絵本です♪



## ●暑い時こそ、たんぱく質(お肉、お魚、卵、大豆と大豆製品)をしっかり食べよう！

まだまだ暑い日が続きます。暑い日は冷たくてさっぱりした麺類や生野菜を多く摂りがちですが、それだけでは暑さで疲れた体を元気にする栄養が足りません。たんぱく質を摂ることでその栄養を補うことができます。そうめんやそばなら、納豆をのせたり、鶏やえびなど魚の天ぷらや出し巻き卵、冷やし中華には蒸した鶏肉と錦糸卵、生野菜にはツナやさばなどの缶詰や豆腐をのせてサラダにするとたんぱく質が摂れます。献立表の赤色(血や肉を作る食品)も参考に毎日の食事に取り入れてみてくださいね。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。